附件2：

**健身气舞简介**

此次面向社会开展师资培训的健身气舞，是近年来体育总局气功中心为积极主动适应新时代群众健身新需求，历经群众调研、专家论证、项目研发、群众试验等科研环节，守正创新编创推出的健身气功运动新方法。与其他健身方法有所不同，健身气舞是基于中华传统文化的人体生命整体观，以形、神、意、气为健身要素，在民族音乐伴奏下，运用舞的形式进行锻炼，进而达到改善身心健康、提升气质修养的健身养生运动。

早在上古时期，气功与古之“大舞”就已融合成为祛病康复、健心怡情的健身养生活动，历史悠久、内涵丰富，绵延传承至今，形成了独具特色的气舞理论体系和健身锻炼方法。健身气舞是健身气功创新性发展的最新研究成果，在充分保留并运用健身气功三调合一项目属性的同时，更加注重健身气功与舞蹈精髓的融合贯通，在导之以舞、怡之以情中诠释传统健身之美、促进群众身心健康，更具健身性、民族性、观赏性和娱乐性，可适合不同人群学练。

此次教学培训的健身气舞示范套路有二：

其一，是健身气舞《生命》。以“生命”为主旨，采用《茉莉花》伴奏音乐，用“舞”展现灿烂美好的生命，坚韧顽强的生命，与大自然和谐共处的生命，进而歌颂生命的伟大以及向往恒久生命的深切情怀。技术编创上，注重气舞同源，运用阴阳、脏腑、经络和五行等理论，结合中国传统民族舞和古典舞的韵味，把典雅优美的舞蹈元素与形神意气的气功健身要素自然融合，动作舒展大方、隽美舒展，内涵立意深远、富有生命气息和积极的人生态度。

其二，是健身气舞《青》。“青”，从生从丹，东方色也，代表着生命，是开始、是希望、是生气盎然，蕴涵“天人合一”生命整体观的思想。此套健身气舞，遵循人体生理、运动学规律进行体系构建，从上而下、由左至右，强调动作的对称性和健身的整体性；突出唐风汉舞的古典舞特点，注重动作与音乐节奏的配合，节律分明、张弛有度，既给人创设质朴古韵、典雅宁静的身心境界，又能使人心静体松、舒展筋骨、身心康健。

科学测试表明：坚持习练健身气舞示范套路，能增进身心健康，塑造良好体态，培养出一种由内而外的东方健康美。